

姿勢を正して、 集中力UP!

めざせ、美姿勢親子

監修

ナカムラチャイルドスポーツ
中村勝也先生

2000年、ナカムラチャイルドスポーツを設立し、幼児・児童の体育指導に携わる。ナカムラ式運動理論を基に子どもの指導をはじめ、親子体操、講演会などを全国各地で展開。



近年、子どもたちの体力低下が心配されています。原因としては、歩く機会や遊ぶ場所の減少がその1つだといわれています。結果、身体を動かして遊ぶことによって得られる筋力も低下し、正しい姿勢を保てなくなっている子どもも少なくありません。悪い姿勢が身体に及ぼす影響は大きく、疲れやすくなったり、集中力を低下させたりします。

第9回 正しい座り姿勢を意識する。

日本人の成人が平日に座っている時間の平均は“約7時間”という調査結果もあり、この長さは世界一ともいわれています。勉強が本分である子どもたちも座っている時間は短くないでしょう。結果、疲れを感じている人も多く、その原因は、立位だけでなく悪い姿勢での座り方にあるとも考えられています。今回からは、勉強時に疲れず座れるよう、正しい座り方について意識していきましょう。

意識してみよう!



ひざと股関節の高さが平行になるようにし、足裏はびったり床につける。

勉強するとき、いすに座った姿勢が猫背だと、首を支えるのに本来まっすぐだった背骨が曲がるため、肩や腰に余分な負荷がかかり、疲れやすくなります。さらに姿勢が悪いと胸やおなかが圧迫され、呼吸が浅くなり、浅い呼吸では脳への酸素供給が不足して、頭の回転が悪くなり、集中力や判断力の低下を引き起こすなど、学習効率が悪くなってしまいます。また、ノートや教科書と自分の目の位置が近くなり過ぎ、目が悪くなるとも言われています。このように下を向く姿勢や顎が前に出た体勢が長く続くと、体重の約10%もの重さがある頭を支えるため、首周りからあごの周りにかけての筋肉に負荷がかかり、硬直し疲れてしまいます。これらの筋肉を鍛えたり、ほぐしたりすることで、首周りの筋肉の緊張の解消が期待できます。

首周りをほぐしましょう

右手で左肩を下に押しながら頭を右に傾けます。気持ち良いところでキープし、ゆっくり元に戻します。反対側も同様に行いましょう。数回くり返したら、次は背面で両手を組み、肩を下に引っ張るようによげます。その状態で首をゆっくり左回り、右回りに回します。固くなった首周りがすっきりしますよ!

